

保健だより

呉市立阿賀中学校 保健室
2019年8月30日 発行



知っておくと役立つ！ いざという時、命を守るのは...

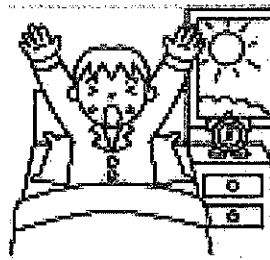


2学期の始まりです！

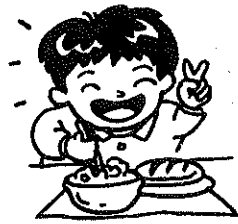
いよいよ2学期が始まります。とは言っても、8月の後半から授業が入っていたり、2年生は職業体験をしました。『2学期が始まっちゃったあ...』なんて言っている人は、体だけでなく心も夏バテかも。パワー全開、元気いっぱいいきましょう。

朝 目ざめたら スイッチ・オン！

少し眠くても「エイッ」と起きて、窓をあけましょう。太陽の光をあびることで、体は「朝がきたんだな」と気づき、1日の活動の準備を始めます。



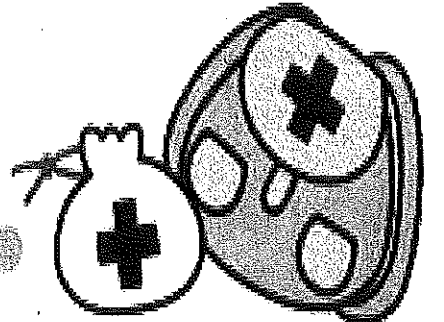
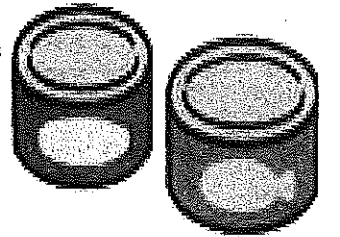
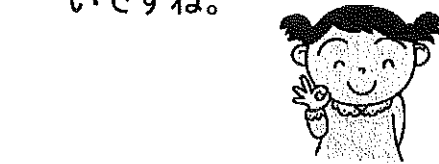
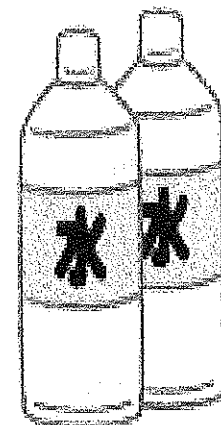
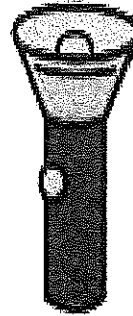
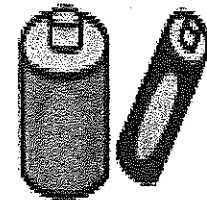
朝ごはん スイッチ・オン！



1日のリズムを決めるのが朝ごはん。朝ごはんを食べないで学校に来てしまうと、午前中は頭がぼんやりして集中できません。朝ごはんスイッチで体の中も起こしましょう！そして、学校にいる間は、頭と体を十分に使い元気よく活動しましょう！

これから成長する体には、栄養・運動・休養をバランスよくとることがとても重要です。まだまだ夏休みのダラダラ生活をひきずっていて、気持ちよく2学期をスタートできていない人がいるようです。

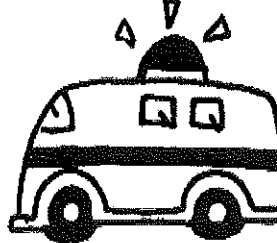
みんなの体には、様々な機能が作られています。栄養・運動・休養をバランスよくとり、楽しい2学期にしましょう。



スポーツの秋

準備運動をしっかりと行いけがをしないように
細心の注意を払うのは当然ですが...
もしけがをしてしまったときはどうする!?

9月9日は 救急の日




あり傷 ... や切り傷などで出血しているときは...
水道水で
汚れを洗い流し、
 清潔なタオルやガーゼで傷口を
 おさえて血が止まるのを待ちます。



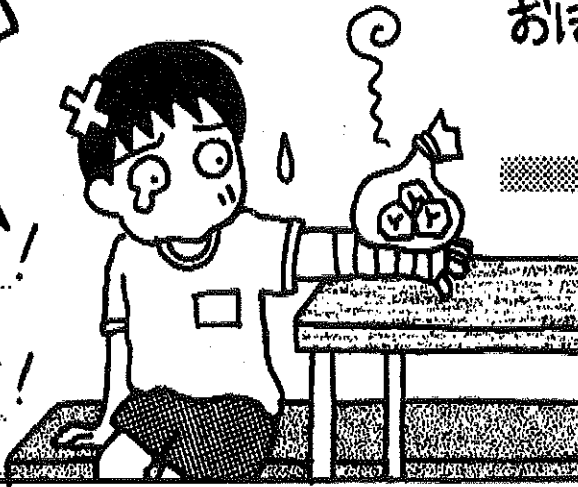
はな血 **鼻をつまんで下を向く。**
 なかなか止まらないときは、
 鼻の上部を冷たい
 タオルで冷やします。

上を向いたり
横になったり
首の後ろをたたいたりやダメ!



心配が残る場合は **+** 受診してみましょう。

だぼく・ねんざ
 つきゆび"には...
Rest: 動かさず安静に!
Ice: 氷のうなどで冷やす!



おぼえておいてね♡
RICE療法

安静。冷却
 圧迫。挙上!

Compression: 伸べる包帯を巻くなどして圧迫する!
Elevation: けがしたところを心臓よりも高くする!